

# Les temps du corps à l'école

Élaboré  
par  
la Commission  
locale  
d'art  
et  
culture  
2013

**« Les normes qui régissent le rapport au corps de l'élève sont le fruit d'une double histoire : la leur propre et celle de l'humanité ».**

(Valérie Vincent, « Les Cahiers pédagogiques », n° 497)

## ■ ■ ■ Organisation du dossier

**Le document principal présente les objectifs, les enjeux et des propositions pratiques sous forme de fiches.**

**Un deuxième document regroupe les annexes auxquelles il est fait référence tout au long du document principal.**

**Ce document de la Clac a été élaboré avec la participation d'Emmanuelle COUPE, de l'UGSEL 29.**

Illustrations : Ève Tharlet

# Le document en un clin d'œil...

- p. 3 Préambule et objectifs du document.
- p. 4 Points de vue.
- p. 7 Repères conceptuels.
- p. 8 Les enjeux de formation de la personne.
- p. 9 L'estime de soi - Les sens - Les émotions.
- p. 11 La construction des mémoires
- p. 12 La communication verbale -non verbale.
- p. 12 Les rythmes de l'enfant.
- p. 13 Démarche d'enseignement.
- p. 13 Conditions de mises en œuvre.



## ■ ■ ■ Préambule

### Pourquoi parler de la place du corps à l'école ?

La conscience du corps est un élément fondamental de la disponibilité d'une personne et du développement harmonieux de ses potentialités. Il s'agit, par une écoute du corps, de mieux se connaître et de se rendre ainsi plus disponible aux multiples apprentissages.

**L'enfant va donc apprendre à se recentrer, s'apaiser et gérer différents états** : stress, fatigue, émotion, pulsion..., générés dans la journée.

**Quatre axes de travail** (d'après la méthode de G. Courchinoux, cf. dossier UGSEL : « 50 situations corporelles à vivre à l'école ») :

- L'image de soi.
- L'ajustement postural.
- La gestion des émotions.
- La ré-harmonisation énergétique.

## ■ ■ ■ Objectifs du document

- Identifier les enjeux de la prise en compte du corps dans les apprentissages, dans la conduite de classe.
- Interroger sa posture professionnelle en prenant en compte les différents aspects du développement de l'enfant (physiologique, neurologique...).
- Porter un nouveau regard sur l'utilisation de ses ressources corporelles.

### Mise en œuvre :

- Créer des outils d'expérimentations... pour l'enseignant et l'élève.
- Créer des outils d'émancipation... du côté de l'élève.

**« Par ces apprentissages qui vont passer par le regard, l'oreille, le toucher, le mouvement, la respiration, l'élève va devenir plus attentif à lui-même, aux autres, au monde qui l'entoure. »** (Titou PEREZ, Annie THOMAS, *Danser les arts*, CRDP des Pays-de-la-Loire)

## ■ ■ ■ Points de vue

Les techniques de relaxation font leur entrée à l'école, mais les enseignants sont des professionnels des apprentissages, pas des thérapeutes.

Retenir ce qui est universel afin de mieux entrer dans les apprentissages et améliorer les qualités d'écoute, de concentration, d'attention, de mémoire.

*(D'après l'inspection académique du Maine-et-Loire)*

« Que demande généralement l'enseignant aux élèves ? De rester assis, d'être calmes, de ne pas bouger, de ne pas se déplacer, de ne pas parler, de ne pas... Mais bien sûr de participer : d'analyser, de se concentrer, de lire, d'écrire... Ils se doivent d'être posés à leur place, choisie par eux ou désignée par l'enseignant ! Etre actifs mais statiques ! »  
(Marguerite GIRARD-GAVET, *L'oral et le corps, balades en « terra malcognita »*, Ed. Diversité, 2010).

## Qu'est-ce que l'attention (concentration) ?

**Définition de William James, psychologue américain :**

« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. »

### **Définition du Petit Robert (2004) :**

ATTENTIF, IVE adj. :

1-qui écoute, regarde, agit avec attention. Auditeur, spectateur, conducteur attentif. « L'enfant n'est attentif qu'à ce qui affecte actuellement ses sens » (J.-J. Rousseau)

2-qui se préoccupe avec soin (de), qui veille (à), soucieux (de), vigilant.

3-qui marque de la prévenance, des attentions.

ATTENTION n. f.

1-action de fixer son esprit sur quelque chose ; concentration de l'activité mentale sur un objet déterminé.

[...]

3-disposition à la prévenance, aux soins attentifs envers quelqu'un.

### **Mécanisme :**

L'attention serait liée à la motivation de l'élève : ce qui va attirer son attention.

C'est un acte volontaire, une mobilisation de l'activité cérébrale en vue de porter en soi ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels (attention externe) ou de poursuivre consciemment une suite de pensées (attention interne).

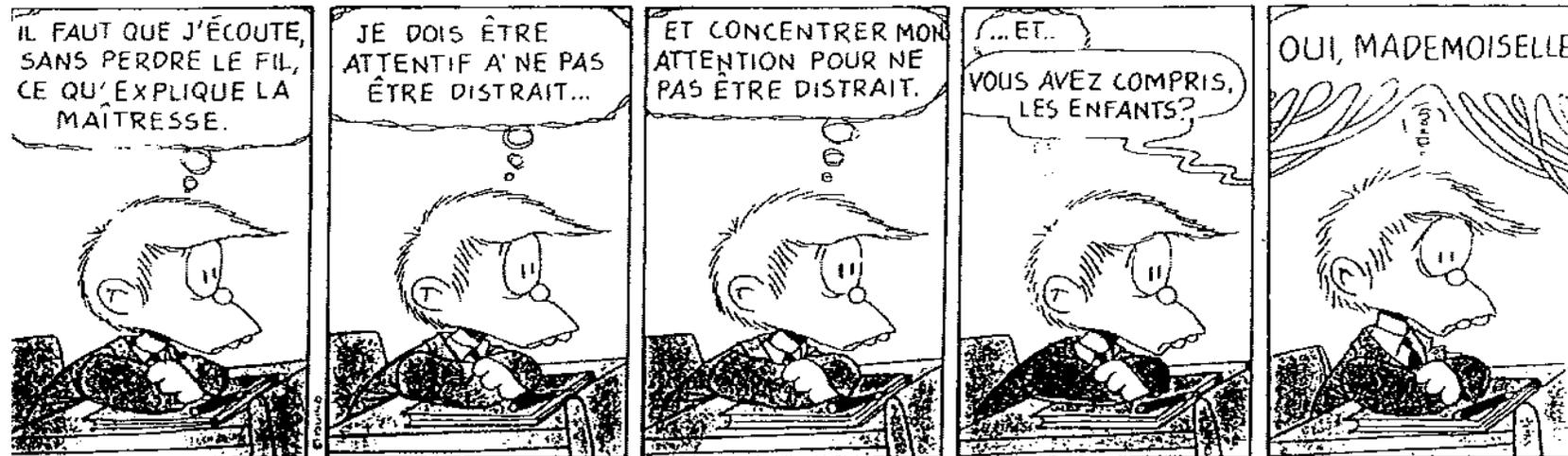
Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.

### **Remarque :**

« D'après ces définitions, on remarque qu'il y a deux sens du mot "attention" qu'il serait intéressant de développer : celui qui nous occupe plus particulièrement [...], mais aussi celui de "sollicitude", d'"action qui montre que l'on porte de

l'intérêt à quelqu'un". N'est-ce pas aussi dans ce sens que nous nous devons d'être attentifs aux élèves.» (*L'attention des élèves*, CRDP d'Amiens, 1998).

**Si nous disons à un élève : « fais attention » ou « concentre-toi », il ne va plus penser qu'à se concentrer (sans savoir comment) au lieu de concentrer ses perceptions sur l'objet d'étude qu'on lui soumet. Il est préférable de lui expliquer le geste d'attention. Nous pouvons lui dire : « Regarde ou écoute et mets dans ta tête ce que tu vois et ce que tu entends ».**



Extrait de *Les vacances de Mafalda* de Quino. © Éditions Glénat.

La concentration ne va pas de soi ; c'est un mécanisme mental qui réduit le champ de l'attention par un effort de la volonté. Elle évite d'être distrait par des stimulations autres que celles choisies.

### **Comment travailler attention et concentration :**

1. Tout d'abord travailler autour des motivations, des intérêts des élèves puis les mettre en projet ; leur donner un objectif réalisable : pourquoi je fais cela ? A quoi cela peut-il servir ? (cf. estime de soi et enjeu de formation de la personne).

Exemple : l'élève ne lira pas un texte de la même façon s'il doit le mémoriser ou répondre à des questions.

2. Devenir vigilant en développant l'éveil sensoriel. Un élève inattentif est peut-être un élève qui ne voit ou n'entend pas bien ! (cf. les sens)

3. La concentration n'est pas un mécanisme automatique, elle demande un effort de volonté ; elle peut se développer grâce à l'entraînement. Travailler la concentration par des ateliers ludiques pour apprendre à se concentrer, c'est-à-dire apprendre à mobiliser son énergie et ses facultés intellectuelles pour réaliser une tâche donnée.

4. Les automatismes déchargent les enfants d'un trop gros effort de concentration. Développer des habitudes de travail pour améliorer l'écoute des élèves, la compréhension et la mémorisation.

5. La fatigue influe sur la concentration ; il semble donc primordial de respecter les rythmes naturels de l'enfant et d'adapter le rythme des journées scolaires (cf. aspects chrono-biologiques).

*(Source : « Développer l'attention et la concentration », académie de Versailles, cf. lien en bibliogr.)*

## ■ ■ ■ Repères conceptuels

### Le corps à l'école : historique (cf. annexe1)

Le corps à l'école a bien du mal à trouver sa place : il pose souci, car il est perçu comme « cet obscur objet du désordre ».

« A l'école maternelle, on voit les enfants en action, la pensée bouge, le corps existe. Au fil du temps, il convient de prendre une position assise, bien sage : la violence contre le corps commence avec le « tiens-toi droit ! » L'école met souvent en valeur au mieux la rectitude, au pire l'immobilisme. Quelle place alors pour ce corps qui n'a qu'une envie : bouger ? »

*(Source : Véronique Bury, En jeu une autre idée du sport, n° 432, janvier 2010)*

## Qu'est-ce que le corps ? (cf. annexe 2)

Définition du dictionnaire Le Robert :

Corps : N. m.- lat. *corpus*

1. La partie matérielle des êtres animés. L'organisme humain, par opposition à l'esprit et à l'âme.
2. Le corps considéré comme le siège des sentiments, des sensations, de la sensualité.
3. Organisme. Etude du corps humain, anatomie, anthropologie, anthropométrie, physiologie.

Le corps : autre approche du corps (à partir du document : « Du côté du corps », Diversité, mars 2010, Scéren/CNDP).

Qu'est-ce que le corps ? Comment le définiriez-vous ?

Trois types de réponses apparaissent :

- Le corps physique et scientifique.
- Le corps fonctionnel.
- Le corps et l'image de la personnalité (le corps émotionnel).

## ■ ■ ■ Les enjeux de formation de la personne

A l'école, l'enfant devra être accompagné pour apprendre à regarder, écouter, toucher, sentir, ressentir. Ce mode éducatif met en jeu la personne dans sa globalité. Elle est sollicitée au niveau de :

- **La dimension symbolique** : elle s'exprimera à travers les concepts d'imagination, d'imaginaire, de créativité et d'invention.

- **La dimension expressive** : à travers cette dimension, l'enfant va exprimer son « être au monde » en créant des objets sonores, plastiques, des textes, des gestes. Il découvre qu'il peut manifester les idées ou les rêves qu'il veut exprimer.
- **La dimension socio-affective** (explorer le monde avec ses sens, partager des émotions) : elle cherchera à développer une dynamique de questionnement sur son travail et sur celui des autres, ce qui nécessite un comportement ouvert (esprit critique, curiosité, écoute de l'autre, argumentation...)
- Des pratiques artistiques au service de la formation de la personne :
  - o C'est une expérience vécue à travers les sens.
  - o C'est une expérience qui conduit à la production.
  - o C'est un regard sur la production.
  - o C'est une démarche.

(Source : Tizou Pérez, Annie Thomas, *Danser les Arts*, CRDP des Pays-de-la-Loire, p. 32)

## ■ ■ ■ L'estime de soi - Les sens - Les émotions

« Les seuls regards d'amour sont ceux qui nous espèrent, qui nous envisagent au lieu de nous dévisager. » Paul Baudiquey.

### L'estime de soi (cf. annexe 3) :

■ Voir les travaux de Marie-Françoise Bonicel : [http://www.pedagopsy.eu/bonicel\\_estime\\_de\\_soi.htm](http://www.pedagopsy.eu/bonicel_estime_de_soi.htm)

« L'estime de soi... Le concept de soi...La confiance en soi... »

« L'estime de soi : un don de la nature ou un chantier au long cours ? »

■ Voir : Nicole Delvolvé, *Stop à l'échec scolaire*, éd. De Boeck

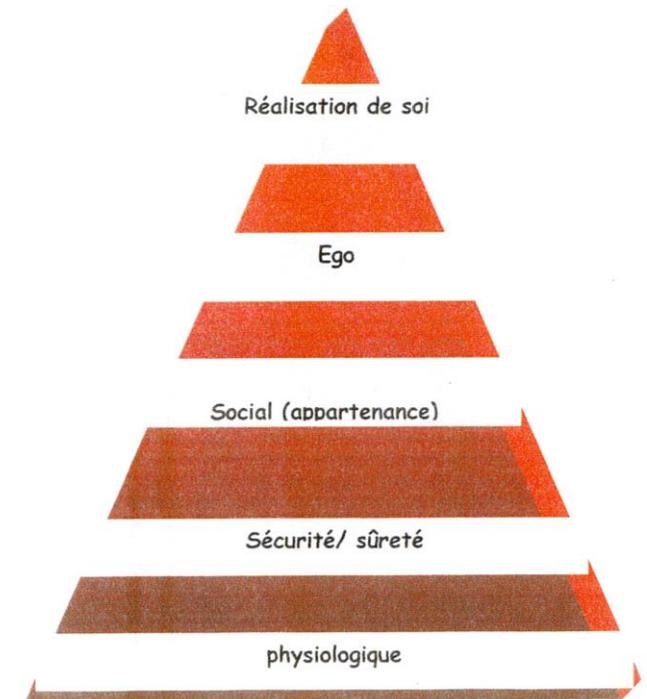
« La confiance en soi, un passage obligé vers la réussite scolaire » (p. 140)

« Les perceptions qu'un enfant ou un adolescent a de lui-même dans différents aspects de sa vie et de sa personne (...) et la satisfaction qu'il en retire forment ce qui est généralement appelé l'estime de soi, le concept de soi. Ces perceptions et la satisfaction qui en résulte s'acquièrent au fil des expériences, des interactions et des attributions causales de ses comportements.

« L'estime de soi – ou le concept de soi – joue un rôle primordial dans le développement de l'enfant ou de l'adolescent. Facteur clé dans la structure psychologique, elle est un important déterminant de la santé mentale et des comportements sociaux. Le contenu du concept de soi influence les émotions et les réponses comportementales au stress. » (p. 69)

■ La pyramide de Maslow, ci-contre :

voir [www.mels.gouv.qc.ca/dgjf/das/soutienetacc/pdf/session93.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/dgjf/das/soutienetacc/pdf/session93.pdf) ; p. 20.



## Les sens (cf. annexe 4) :

Nous sommes nos cinq sens, et nos cinq sens sont notre histoire à nous, êtres humains, et donc notre mémoire.

**De sa conception à sa mort**, l'être humain est capable de **fixer et de conserver ce qu'il sent** (toute la gamme des sensations tactiles, olfactives, gustatives, auditives, visuelles) **et ressent** (joie, tristesse, peur, tendresse, estime, colère...)

« Ce qui touche le cœur se grave dans la mémoire. » (Voltaire)

« Le bien-être que j'éprouve, enroulée en chien de fusil dans ma couette ou trempant dans l'eau chaude de mon bain, n'a nul besoin d'être explicité pour me rendre parfaitement heureuse.

« De sa conception à sa mort, l'être humain est capable de fixer et de conserver ce qu'il sent (toute la gamme des sensations tactiles, olfactives, gustatives, auditives, visuelles), et ressent joie, tristesse, peur, tendresse, estime, colère, amour.

« (...) (D)es réminiscences surgissent spontanément, et agissent sur moi sans que j'aie besoin de les rappeler ni de les reconnaître, et je vis pourtant mon état de bonheur en pleine conscience. » (Romola Sabourin, « Les sens ont-ils une mémoire ? »)

## Les émotions (cf. annexe 5) :

Il est impossible de dire : « nous laissons nos émotions à la porte ! »

Nos émotions jouent un rôle essentiel... dans le processus de mémorisation, lors d'un échange verbal...

Au cours d'une période de stress, le cerveau est inhibé, les idées sont brouillées... Le cerveau fonctionne donc à bas régime.

## ■ ■ ■ La construction des mémoires

Ce qu'est une activité de mémorisation :

- Mémoriser, c'est voir, entendre et bouger.
- Mémoriser, c'est associer les nouveaux savoirs à des connaissances déjà stockées.
- Mémoriser, c'est créer des repères, des indices, des clés pour ranger la nouvelle connaissance dans le bon tiroir.
- Mémoriser, c'est simplifier.
- Mémoriser, c'est associer les connaissances à des situations d'apprentissages.

- Mémoriser, c'est savoir maîtriser ses émotions.  
En conclusion, les 3 exigences de la mémoire humaine sont :  
Sens, liens et confiance en soi  
Sources : N. Devolvé, *Stop à l'échec scolaire*, Ed : De Boeck.

## ■ ■ ■ La communication verbale-non verbale (cf. annexe 6)

« La parole n'existe pas en dehors de tout contexte : elle est produite par quelqu'un pour quelqu'un. Elle est émise par une ou plusieurs personnes et est destinée à être réceptionnée par un ou plusieurs auditeurs. (...) » (Yves Ormezzano)

« La communication n'est pas uniquement verbale. Elle est également fondée sur une présence corporelle (paramètres du verbal, paramètres du non verbal, facteurs émotionnels)(...) » (Sylviane Latune)

## ■ ■ ■ Les rythmes de l'enfant

« Les fonctions de l'enfant, comme celles de tout être vivant, petit ou grand, ne sont pas constantes dans le temps, mais au contraire varient suivant des rythmes, des oscillations prévisibles dont la période est égale ou voisine de 24 heures, d'une semaine, d'un an »...

« Quand est-il le plus indiqué d'apprendre ? Quand, dans l'échelle des 24 heures et/ou de la semaine, et/ou de l'année, l'écolier est-il le plus vigilant, le plus attentif ? Quand est-il le plus réceptif à l'acquisition de telle ou telle connaissance ? Quand a-t-il le plus de chance de conserver en sa mémoire ce qu'il vient d'apprendre ? » (cf. François Testu, *Rythmes de vie et rythmes scolaires : aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*, éd. Masson).

## ■ ■ ■ Démarche d'enseignement *(inspirée de la méthode de G. Courchinoux)*

« La fatigue (difficultés de comportement, de concentration) est un signal d'alarme qui indique une non-adaptation de l'élève au travail demandé. Savoir prévenir, remédier à ces baisses d'attention, de concentration à certains moments de la journée doit faire partie du savoir-faire du pédagogue. » (Maryse ISIMAT-MIRIN, *Se détendre pour mieux apprendre*, éd. Chronique sociale).

**L'enfant va donc devoir apprendre à se recentrer, s'apaiser et gérer différents états** (stress, fatigue, émotion, pulsion...) générés dans la journée.

### Quatre axes de travail :

- L'image de soi,
- L'ajustement postural,
- La gestion des émotions,
- La ré-harmonisation énergétique (cf. *50 situations corporelles à vivre à l'école*, UGSEL).

## ■ ■ ■ Conditions de mise en œuvre

Pour mettre en œuvre ces axes de travail, l'enseignant pourra **s'appuyer sur deux orientations** :

**Exercices plutôt de détente** : se reposer, reprendre de l'énergie, être plus calme, vaincre le stress, se concentrer, favoriser l'imaginaire.

**Exercices plutôt d'éveil** : être attentif et réceptif à travers les cinq sens (outils de découverte !), se dégourdir (le corps et le cerveau s'endorment lors de tâches fastidieuses), se dynamiser pour être plus efficace. Après avoir

éveillé les sens et dynamisé globalement le corps, il reste à mobiliser les outils correspondant au travail précis à effectuer.

**et sur quatre critères de choix :**

- **Pour la détente légère (se calmer) :** cf. FICHES 2 et 4
- **Pour la détente plus profonde (se reposer) :** cf. FICHES 3 et 9
- **Pour l'éveil léger (se dégourdir) :** cf. FICHES 1, 5 et 6
- **Pour l'éveil actif (se dynamiser) :** cf. FICHES 7 et 8

(Source : Maryse Isimat-Mirin, *Se détendre pour mieux apprendre*, Ed. Chronique Sociale).

L'enseignant proposera ces rituels en fonction :

- Des signes corporels de « décrochage » observés en classe.
- De sa connaissance des capacités de focalisation et d'attention des enfants.
- De l'âge des enfants.
- Des moments de la journée pour tenir compte des rythmes chrono-biologiques et chrono-psychologiques.

(Source : Inspection Académique du Maine et Loire)

Il adaptera son choix en fonction du but pédagogique recherché.

Précautions d'usage :

- Il faut toujours partir de l'état de veille de l'enfant pour l'amener progressivement vers le calme ou le dynamisme souhaité (le décalage entre l'état initial et l'état final ne doit en aucun cas être brutal).
- Il faut éviter que les exercices soient trop longs : les exercices de détente profonde trop longs conduiraient à l'assoupissement, les exercices de respiration trop longs provoqueraient de l'hyperventilation (tête qui tourne)...

Communiquer

Mémoriser

Voir

S'apaiser

Bouger

Se relâcher

*Se libérer*

SE RELAXER

Se taire

Entendre

Être attentif

*Se connaître*

Se reposer

*S'écouter*

S'éveiller

Se dégourdir

**S'étirer**

Masser

Stimuler

Dire

**Articuler**

*Toucher*

Respirer

Souffler

S'échauffer

Se faire confiance

**Se sentir bien**

## Bibliographie / Sources :

*50 situations corporelles à vivre à l'école*, UGSEL.

Véronique BURY, *En jeu une autre idée du sport*, n° 432, janvier 2010.

Collectif, *L'attention des élèves*, CRDP d'Amiens, 1998.

DEVOLVE Nicole, *Stop à l'échec scolaire*, De Boeck.

« Du côté du corps », Diversité, mars 2010, Scréren/CNDP.

GIRARD-GAVET Marguerite, « L'oral et le corps, balades en *terra malcognita* », Diversité, 2010.

Isimat-Mirin Maryse, *Se détendre pour mieux apprendre*, Chronique Sociale.

MORRISSON Catherine, *35 exercices d'initiation au théâtre*, Actes Sud Junior.

Testu François, *Rythmes de vie et rythmes scolaires : aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*, Masson.

PEREZ Titou, THOMAS Annie, *Danser les arts*, CRDP des Pays-de-la-Loire.

## Sites :

Inspection académique du Maine-et-Loire :

[http://www.ia49.ac-nantes.fr/18523078/0/fiche\\_pagelibre/&RH=1252417421758&RF=49ped\\_eps04](http://www.ia49.ac-nantes.fr/18523078/0/fiche_pagelibre/&RH=1252417421758&RF=49ped_eps04)

Académie de Versailles :

<http://www.ien-versailles.acversailles.fr/Espace%20pedagogique/Apprendreaapprendre/Lattention/DevelopperlAttention.htm>